

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ°

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部
管理栄養士／人間ドック健診情報管理指導士 坂東 知里

豆腐とチーズのクリームコロッケ風

クリームコロッケのようなトロ〜としたクリーミーな豆腐とパン粉のサクサク !!
食感が楽しい1品です！

オーブンで焼くから油が少なくヘルシーで、後片付けも楽チンです。

【材料】 8個分

木綿豆腐	1/2丁 200g
チーズ	150g
パプリカ(赤、黄)	20g ずつ
アスパラガス	1本
片栗粉	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1/2
パン粉	1カップ
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ 1
黒胡椒	適量
バジル(乾燥)	適量



【作り方】

- ① 豆腐は半分にし、それぞれクッキングペーパーに包んで、電子レンジに2~3分かけて水気をきる。
- ② チーズとパプリカはサイコロ状に切る。アスパラガスも同じ大きさの輪切りにする。
- ③ ボウルに①の豆腐と片栗粉、小麦粉を入れ、滑らかになるまでしっかり混ぜる。
- ④ ③に②の材料と塩を加えて混ぜ、俵型にまとめる。
- ⑤ パン粉にオリーブ油と黒胡椒、バジルを混ぜ、④の生地にもぶしてつける。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷いて⑤を並べ、200度のオーブンで15分程度焼く。

* 生地がやわらかくてまとまりにくい場合は
スプーンにすくってパン粉の中に落とすと上手に仕上がります。

早めの予防で 肩こり知らず！！ ～トレーニング～

聖隷福祉事業団 保健事業部 企画開発室
健康運動指導士 橋口 しのぶ

肩こりの原因として、肩や首などの血行不良・長時間同じ姿勢・精神的ストレスなどが主にあげられます。

以前肩こりの予防にストレッチをご紹介しましたが、今回は一歩前進♪
軽い負荷をかけて運動をし、肩こり知らずのからだを作りましょう。

1



- * 手と頭で押し合いっこ（前・後・左右）
- * それぞれ6割くらいの力で6～10秒保つ
- * 呼吸を忘れずに♪

1～4の順で やってみよう♪

POINT

- 痛みのある時は無理をしない
- からだが温まっている時に実施
- 息を止めないで
- 2～4番のトレーニングは、500mlのペットボトルを持ちながらやってみましょう



3



手首は巻き込み
軽く握る

- * 両手を肩の高さまで横に持ち上げゆっくり下ろす
10回～15回を1セットとして1日1～3セット

* 痛みの強い方は無理をせず、早めの受診をお勧めします

4



- * 両腕を上には伸ばして、ゆっくりもとの姿勢にもどる
10回～15回を1セットとして
1日1～3セット

2



- * 肩を上を持ち上げゆっくり下ろす
10回～15回を1セットとして
1日1～3セット